百過格

Checklist for hundred faults

【人文教育版】

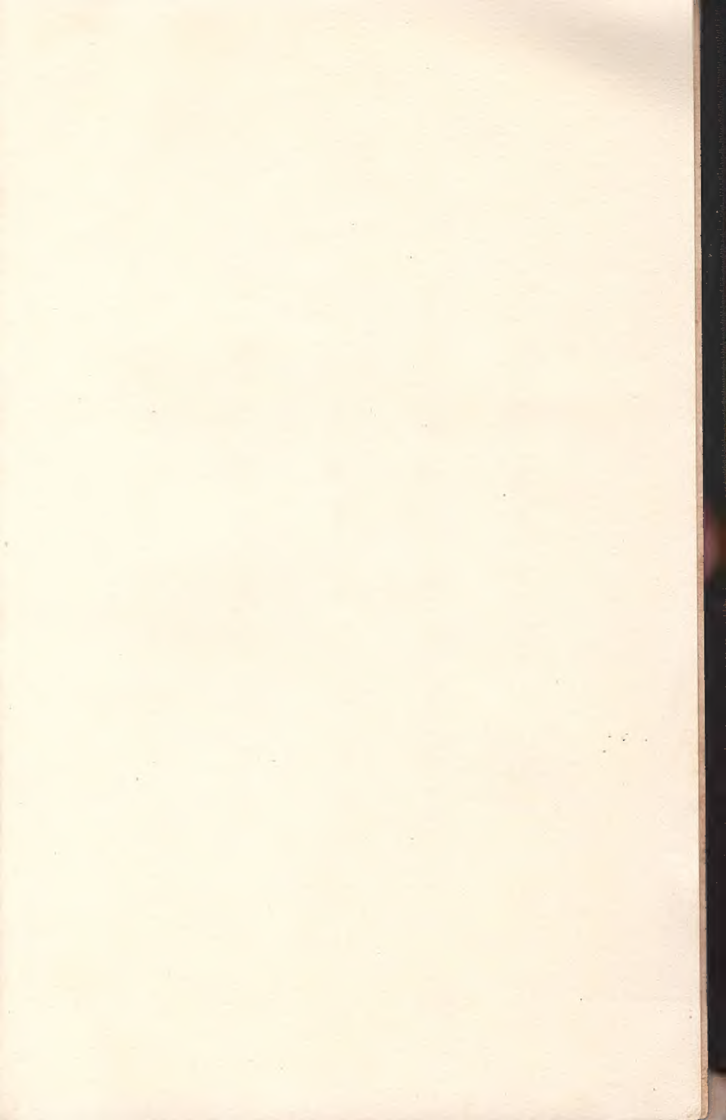
書中蘊藏無盡寶藏
詳閱受持將帶給您

千祥百福　心想事成

網址：www.Buddhaya.org







您將由此契入心地寶藏

心地乃安身立命之根本

心地是無盡寶藏的泉源

書中蘊涵心地無盡寶藏

詳閱受持將使您・・・

契入心地速掘寶藏泉源
心地泉源將湧無盡寶藏
從此取之不盡用之不竭
諸君入寶藏請勿空手回
祥福與富貴願您滿載歸

前言

隨著時代腳步的邁進，促使世道人心，急速遞變，且變至其極。由是，功利當道，文化日衰；人倫綱常頽萎，道德仁義淪喪。以致，世風日下，人情淡薄；貪圖名利，不務實際；各懷己見，互競相爭；不信因果，縱情恣意，為所欲為。其結果，社會風氣日趨敗壞，治安日益惡化，忤逆十惡，殺、盜、淫等，種種違

逆天理之亂象環生。吾人以逆天理惡因而感，上天必以災禍惡果來應。

古德云：「道德仁義，乃吾人本具之性德；因果報應，實天地化育之大權。提倡因果報應，乃仰承天地聖人之心，以成全世人道德仁義之性德也。」又云：「人以善感，天以福應；自然雨順風調，民康物阜，時和年豐，人樂其業。人以惡感，天以災應；風吹地震，水旱疾疫，

或刀兵劫，種種災難，慘絕人禍，頻頻見告，民不安矣。」亦云：「人人知因果，大治之道也。人人不知因果，大亂之道也。」是故，個人命運之創造、生活之幸福、家庭之美滿、社會之祥和、國家之安定、人類之和平，其根本之道，乃是提倡因果報應也。

古德曰：「天下不治，匹夫有責。」您我原是同根生；家庭、社會、國家，乃至世界本

是共同體。故助他即是助己，利他乃是自利也。濁惡當今，人倫綱常，道德仁義，日趨日下；於此，是非不明，善惡不分，邪正莫辨之際，有心世道者，思欲挽回狂瀾，此時積極提倡因果報應，以匡正世道人心，乃當務之急也。

願您我共體時節因緣，以受持「百過格」能創造命運之善巧，實現心想事成之方便，因時制宜，共同來提倡因果報應。冀人人各懷

「自利利人之心」，以行「己立立人之道」。祈願人人皆能受持「百過格」，並請輾轉介紹流通，期能人手一冊，以啟吾人之良知良善。普使人人在日常生活中，皆能具體的改除毛病習氣，真正落實斷惡修善，深信因果，敦倫盡分，各秉誠心，各盡孝悌，各行慈善，崇尚道德仁義。如是，人人以善因而感，上天必以福來應；自然風調雨順，災難不起，年豐物阜，兵戈無用。

以是，正本清源，息止種種災禍於未然，護民衛國。由是，人人安居樂業，家庭幸福美滿，社會祥和安定，實您我天下國家之大幸也。

晚學才疏學淺，根性庸劣，所述如有訛言或詞不達意，祈垂海涵；尚請賢哲之士、讀者諸君，不吝教正，是所至禱。

一九九九歲次己卯秋　竹心　謹述於台北

百過格之緣起

命運自我開創，實現「心想事成」，安身立命之根本，乃根基於改過積善。其理論與方法，即是「立命之學」。「立」乃建立之意，「立命」是命運由我自己創造，非但我不被命運束縛，且命運掌握在我自己手裡。「我是命運之主宰者，非是命運所戲弄者；吾乃命運之主人，非是命運的奴隸。」

「安身之道，立命之學」可由明朝袁了凡先生自我改造命運之效驗來應證。由了凡先生家庭四訓了知，孔先生為袁了凡靈驗的算出終身之命運。此因緣，使了凡先生真正覺悟到人生之貧富貴賤、長壽短命、吉凶禍福乃至際遇之時節因緣，皆有命定，絲毫強求不得。正如古德所云：「一飲一啄，莫非前定。」於此會因緣中，袁了凡先生只知命有定數而知命認命，

卻不知定數中尚有變數，更不知掌此變數，依其理論方法去實踐，命運是可以改變的，可以創造的。

了凡先生後遇雲谷大德，大德教導他改造命運的理論與方法，也即跟了凡先生說明定數裡有變數，只要能掌握變數，命運可由自己來改變，自己來創造的。時間，有過去現在未來三際；空間，有東西南北四維上下十方，時空

交會構成宇宙人生。宇宙人生真相之一切事理，皆不離「心性」「因果」。亦即「心性不棄於因果，因果不離於心性。」古德云：「苦樂因果皆由自心所感，宇宙人生際遇之一切事相，事相無量，無一而非因果；無量因果，無一不出於心性，心性不易見，即可借因果以見之。」

因果者，乃因、緣、果之簡稱。「因、緣、果」三者，乃宇宙萬有生起之三由。「因」者，

主因，乃能生也；「緣」者，助緣，乃條件也；「果」者，結果，乃所生也。當知「果」之生成，定須「因」「緣」和合方能成立。例如稻種為「因」，陽光、雨水、肥料、農夫等為「緣」；此因緣和合而生稻米之「果」。理曰：「孤因不長，獨緣不生。」「因緣聚則生，因緣散則滅。」如是也。

在因緣果報中，能生的因，現所生的果，

俗云「種瓜得瓜，種豆得豆。」亦即「如是因，如是果」，其因果雖是常數定數，但定數中尚有變數，「緣」乃是變數也。此即，因要現果，當中「因」必須藉由「緣」之條件方能生成「果」；例如有紅豆種子，能生之因，但不給與土壤、雨水、陽光、肥料等助緣之條件，即無法生成紅豆之果。是知，「緣」變數之條件，會直接影響果報之生成。

是故，吾人往昔所作之善惡業，其造作之印象皆落在意識中，此乃能生之業因種子。故長久以來，我等意識中累積了無數之善惡因種子，我們只要掌握「緣」之條件，當下積極的斷惡行善、修福積德，此純善之強力助緣，必和意識中之善因種子和合而生殊勝善果；此勝果將帶給我們「千祥百福，心想事成。」吾人意識中雖尚有惡因種子，但平時不造惡業所作

純善，即不給與惡因種子助緣，因得不到緣是孤因，孤因不長也。由是惡因種子將無法生成惡之果報，此惡果不生將使我們永離「災禍百殃」。反之，我等若作惡乃給與惡因種子助緣，惡因種子得到惡之助緣，隨即現惡之果報。此惡果將帶來「事與願違，災禍百殃。」

是知，在因緣果報中，「緣」之變數，乃是總關鍵也。明乎宇宙萬法生起「因、緣、果」

三由之理，掌握「緣」變數之關鍵，若以吾等人生而言，則可立命，亦可轉命矣。人生中所要的一切，都可掌握在自己手裡。故「緣」變數立命轉命之理，乃是「創命論」，而非「宿命論」也。「緣」之變數，乃根基於吾人心性之道德仁義，於內則為平時之起心動念，在外則是生活之所言所行。此是改造命運、創造命運原理之所依據。

以是，吾人若不明定數中有變數，而未能掌握「緣」之變數，即為宿命所束，為陰陽所縛；吾等之生死榮辱、盛衰興廢，唯聽天由命，而隨命運流轉矣。反之，我等若明了定數裡之變數，而真能掌握變數，即能自我開創命運，實現心想事成；依「緣」之變數，積極改過遷善，修福積德；早納祥福，速離災禍，將操之在手矣；命自我造，數不能拘也。掌此「緣」

之變數，自己美好的前程，由自己來開創，立命決定要靠自己覺悟，由內心德行修養之作為去改造，無任何人可替代。如詩書曰：「命由我作，福自己求。」

改造命運之原理，古大德云：「一切福田，不離方寸，從心而覓，感無不通。」方寸即是心地。心地是改造命運的根本，蘊涵無盡寶藏，亦是寶藏之泉源，得之將「取之不盡，用之不

竭。」命如何造，福那裡求呢？一切要從心地裡面之道德仁義求。從內心之心地中求，非但內得道德仁義，外亦得功名富貴，內外雙得，是求有益於得也。若不反躬內省，而徒向心外馳求，則求之有道，而得之有命矣！內外雙失，故求之無益也。由是而知，改造命運一定要曉得從心地上改，從自心心地上徹底的改除毛病習氣，積極的斷惡修善，擴充德性，修福積德。

斷惡修善之行，首須斷惡，而欲斷除一切惡，先要知過。知過者，唯有真誠的反省自己，真正從自己身心上，發現種種的毛病習氣和過失弊病，進而針對毛病習氣及種種缺失徹底改過。如是改過自新乃修善之開端，古德云：「知過能改，善莫大焉。」「改過」乃世間最大的善行，亦是安身立命的根本。如是積極的改過自新，斷惡修善，具體地修福積德，方能超

越宿命，而真正的改造命運創造命運。

吾人欲掌握自己之命運，實現「心想事成」，除須具體的改過遷善，修福積德；當須克己復禮，操守倫常，克盡人道。若于孝悌忠信，禮義廉恥等事，不克實踐，雖終日求神問卜，神豈祐之哉。我等若欲「有求必應」，先須克己慎獨，事事皆從心地中真實做出，此人者，求之必有應也。若其存心奸惡，欲借求神問卜，

而得「有求必應」，此人者，無異服毒，欲求身康體健，其可得乎。

改造命運之方法，雲谷大德欲使了凡先生具體地落實，知過能改，斷惡修善之修福積德，將功德與過失，具體的列出條目，稱之為「功過格」，教導了凡先生依此方法來修正自己，此乃改造命運的具體方法。了凡先生遵照雲谷大德出示之功過格每天反省檢點，將每日所行

之善惡加以記之，如是具體的落實「日日知非，日日改過」，果真明顯地改造了命運，實現「心想事成」。

古德云：「袁了凡諸惡莫作，眾善奉行，命自我立，福自我求，俾造物不能獨擅其權。受持功過格，凡舉心動念，及所言所行，善惡纖悉皆記，以期善日增而惡日減。初則善惡參雜，久則唯善無惡，故能轉無福為有福，轉不

壽為長壽，轉無子孫為有子孫。現生優入聖賢之域，報盡高登安樂之鄉。行為世則，言為世法。彼既丈夫我亦爾，何可自輕而退屈。」

功過格在明朝末年廣為流行，讀書人以此來修身，改過遷善，修福積德。古大德亦編有許多功過格，如「自知錄」等，給修學人作為斷惡修善的標準。功過格流傳迄今尚有多種，可供我們參考。袁了凡先生乃明朝人，距今五

百多年，世變時遷，世緣遞變，其當時之時代背景、社會型態及生活方式等在事相上的標準皆不同於今。而斷惡修善，心性因果「心性不棄於因果，因果不離於心性。」之原理原則是恆常不變。由是，我們可秉此不變之理則，依現今之世緣給今人編個功過格，以便契合於現代人受持。

晚學秉持斷惡修善，心性因果之理則，依

現今社會、家庭、個人等生活之種種事相因緣，因時制宜，以我等凡夫身口意三業易犯之處，歸納出百條過失，以便受持，此百條自省條目稱名為「百過格」。吾等有緣若能依此日思百過，知過能改，勤息修正，即可實現「心想事成」。百過格之記過不記功，即行善而不著善，此乃行善不欲人知之陰德也；此行能將有量的福德轉為無量之功德。但願有緣之人，皆能依

此在心地上積極的改毛病習氣，斷惡修善，具體的落實「日日知非，日日改過。」如是受持，必能迅速改變命運，創造命運，而心想事成。若此因緣能使人人深信因果，涵養心性，則家庭社會幸甚，國家天下幸甚矣。

百過格之受持

受持百過格欲得真實之益，當須「誠」與「明」。古德云：「聖賢之道，唯誠與明。聖狂之分，在乎一念。聖罔念則作狂，狂克念則作聖。」其操縱得失之象，喻如逆水行舟，不進則退。不可不勉力操持而稍生縱任也。須知誠之一字，乃聖凡同具，一如不二之真心。明之一字，乃存養省察，從凡至聖之達道。」

【註：「聖」聖賢之人也。「狂」凡夫俗子也。「罔念」縱情放逸也。「克念」克己自制也。】

以「誠」字言，受持百過格，當須誠敬。心若無誠敬，縱然受持百過格，亦流於虛文形式。如是欲得安身立命之實益，豈可得乎。故欲得改造命運創造命運之實益，誠敬受持「百過格」，掌握「緣」之變數，實為極妙之秘訣也。吾人欲得「有求必應」，實現「心想事成」，而不致力於誠敬受持，猶如木無根而欲茂，鳥無翼而欲飛，其可得乎。此乃「一分誠敬得一分

利益，十分誠敬得十分利益」矣。

以「明」字言，百過格之受持，須將每日所言所行，乃至起心動念，身口意三業之造作，依百過格條目明察自省。以是日思百過，而日日知非，違者加以改之。如是知過能改，而日日改過，勤息修正，則善日增而惡日減，久而唯善無惡。其安身立命，改造、創造命運，「有求必應，心想事成」之實益自可得矣。

百過格受持之方法

受持百過格改過遷善，當嚴以自律，毋怠毋忽，須以誠敬心日日持之。日晨讀之自我提醒，以防日中違過。日晚依百條條目，逐一省察，有違過者痛加改之，並期以不再犯而自勉之。吾等當以顏子之四勿；曾子之吾日三省吾身；籧伯玉之寡過知非為典範。

古德云：「在凡夫地，日用之間，萬境交

集。一不覺察，難免種種違理情想，瞥爾而生。此想既生，則真心遂受錮蔽。而凡所作為，咸失其中正矣。若不加一番切實工夫，克除淨盡。則愈趨愈下，莫知底極。徒具作聖之心，永淪下愚之隊。可不哀哉。」

是故我等凡夫，於日常生活中，當須隨時依百過格之條目省察。以期時時明之，知過隨即誠以改之。切實下工夫自省，一切惡習毛病，種種違理情想，當可克除淨盡。如是具體斷惡

修善，修福積德，當可免除作惡凡俗之流，而轉凡入聖矣。吾人能如是行持，即是勇於改造命運，創造命運之勇者；命運就掌握在您的手裡，由您自己操縱；從此您不再是被命運戲弄者，而是命運之主宰者；更不再是命運的奴隸，而是命運之主人矣。

此殊勝因緣，願與諸君共策共勉之。但願人人早納「千祥百福」，速離「災禍百殃」。

誠心祝福您　「心想事成」「美夢成真」

日日知非　日日改過

改過的基礎——三心圓發

一、羞恥心——知恥能生大勇。

二、畏懼心——知畏能生誠敬。

三、勇猛心——知勇則能振奮。

日日知非　日日改過

改過的方法—從事、理、心上改

一、從事相上改—強制於外，病根還在。

二、從明理上改—事理即明，過將自止。

三、從心地上改—一心為善，正念現前。

人生際遇
福必自求
禍福無門
善惡是因
種如是因
善因善果
不是不報

是福是禍
禍乃己召
唯人自召
福禍是果
得如是果
惡因惡報
時辰未到

觀其行善
觀其作惡
迎納祥福
遠離災禍
日思百過
知過能改
勤息修正

必先知福將至
必先知禍將臨
必先修善積德
必先斷除眾惡
必納千祥百福
必離災禍百殃
必得心想事成

天地人並立　稱之為三才
道德與仁義　乃吾人性德
因果之報應　實天地大權
吾人所作為　天地悉明了
吉凶與禍福　天理現報應
人以善而感　天以祥福應
人以惡而感　天以災禍應
順天理行善　得千祥百福
逆天理作惡　降災禍百殃

安身立命　根基於改過積善
改過積善　落實於日思百過
日思百過　得力於知過能改
知過能改　圓滿於心存誠敬
心無誠敬　縱行於受持百過
受持百過　亦流於虛文形式
虛文形式　立命於其可得乎
主誠存敬受持　勉之！勉之！


百過格條目

一　一日之計在於晨，每天晨起未能以歡喜心迎接美好的一天，並自我勉勵日行一善。

二　日常作息不規律，生活起居不正常；於飲食運動等健康生活，未能養成良好習慣。

三　服裝儀容，未能樸素整齊清潔；甚或奇妝異髮，蓬頭垢面，穿著儀容悖離禮儀。

四　邊走邊吃或隨地吐痰，舉止不端又不衛生。

五　亂丟垃圾、煙蒂等，製造髒亂污染環境。

六　個人有髒亂或潔癖之不良習氣；家裡或上班處所未能保持整潔，致生活空間髒亂。

七　見地上垃圾，未以舉手之勞，隨手撿起；個人、家庭、公司或工廠未做好環保工作。

八　喝酒駕車，或是飆車，危及自己和他人。

九　行車未能禮讓，不遵守交通秩序和規則。

十　在公共場所未遵守秩序，缺乏公德心，如喧嘩、抽煙等，進出非法或不正當之場所。

十一　犯有吸食或販售禁藥毒品，嚴重殘害身心健康，損人害己，傷天害理之違法行為。

十二　個人尚有抽煙、喝酒、嚼檳榔之不良習氣。

十三　家不炊食，常外吃且大吃大喝，挑三撿四，或食不過半，暴棄天物。不惜福且不思節制。

十四　婚喪喜慶以排場氣派力求體面，鋪張浪費。

十五　電話未能長話短說，費錢耗時傷身又佔線。能源未能節約使用，如水電未能隨手關起。

十六　生活沒朝氣，做事心不專一，工作懶散；學生上課不專心，常起離退心或懈怠心。

十七　上下班經常遲到早退，工作時喜歡摸魚，工作效率差，懈怠不盡職，無敬業精神。

十八　生活不勤勞，貪圖享受，浮華不實；或生活不節儉，奢侈浪費，甚且浪費成性。

十九　生活不惜福，任意丟棄可食可用之物品。

二十　克勤克儉，造福惜福之美德，未能落實。

二一　對父母、師長或上司，不坦誠明欺暗騙。

二二　為人子女外出未能告知行蹤使父母操心；或不潔身自愛，惹事生非，讓父母失望。

二三　盲目參加不良幫派，讓父母、師長憂惱。

二四　對父母不孝，平時不關心年老不照顧；或
吆哮頂撞無禮不敬；甚辱罵、弑傷忤逆父母。

二五　學業或事業有成，未能知恩圖報，反而
藐視父母或師長，無反哺回饋之弟子情。

二六　不尊敬老師，不聽老師教導，態度傲慢；
甚且惡言相向，心懷怨懟，難以教化之。

二七　未以孝敬心孝養父母，感懷父母養育之恩；未以誠敬心尊師重道，感念師長教誨之恩。

二八　為人父母，未能以勤儉、孝悌、禮義、廉恥之品德，躬行實踐，以身作則教範於子女。

二九　老師教學，忽略倫理道德教育；甚或為人師表，未能遵崇倫理道德和禮儀教範。

三十　父慈子孝、兄友弟恭、夫婦和睦之家庭倫常生活，未具體落實，家人未能和樂相處。

三一　在家庭裡，兄弟姊妹、婆媳、姑嫂、妯娌相處不謙讓不和睦，屢有爭吵爭奪之現象。

三二　夫妻相處未能互相尊重體諒，經常口角爭吵，甚隨意離婚造成單親家庭之社會問題。

三三　遇同學同事鄰居等熟人，未能微笑主動打招呼，鄰居相處未能敦親睦鄰，守望相助。

三四　未能尊敬老人，愛護幼兒，遇殘疾、老弱婦孺、孤寡無依靠之人，未能善加扶助。

三五　朋友相待不守忠信，不重道義，或與人相處不和睦，有孤癖或自卑感，無團隊精神。

三六　待人不誠無信，態度驕慢，不守信諾，常負人約；或心奸巧多計，好利用他人。

三七　缺乏自信，在生活中每遇挫折則消極畏難退縮，未能以積極樂觀進取來面對人生。

三八　個人、家庭或公司在理財上，未能量入為出，開源節流，甚擴張信用，自施壓力。

三九　生活唯重物質現實，忽略心性涵養，心靈空虛，生活無踏實感，心常起無明煩惱。

四十　生活緊張，精神壓力大，心常煩躁不安，未能以人文、藝術涵養心性，釋放心靈。

四一　日常生活，未能以平常心面對之，而面對逆境時，更無法以平常平靜之心去面對。

四二　整天沉迷於電視、電玩與網路；觀看有害身心之節目或色情影片，致心生邪淫惡念。

四三　年少既不讀書又不習藝，畏苦怕難，貪圖享樂，無所事事，虛度光陰，自毀光明前程。

四四　好吃懶做，不務正業，生活糜爛，意志消沈精神頹靡；或喜好喝酒、酗酒而醉生夢死。

四五　飲酒未加節制，藉酒恣意，心粗膽壯，悖理亂性，淫殺口過，甚傷人奪命，取禍招殃。

四六　性情暴戾、急躁，一意孤行，不聽善勸；或心存邪惡，狡猾奸詐，惡事做盡不知悔改。

四七　為人是非不明，善惡不分，以非為是，以是為非，常親近壞人做壞事，還自以為是。

四八　世風隨著時代遞變，人心也隨世風速變，天理永不變，我心隨世風日下在變而不自知。

四九　當今悖離天理之邪説謬論充斥，我等未能善加明辨，堅守倫理道德，任意盲從遵循。

五十　生活開放，縱情恣意，為所欲為，不守人倫綱常，不崇道德仁義，而隨波逐流。

五一　殺、傷害有情衆生，未能愛護靈性物命。

五二　濟世利人之技藝不公開，阻斷方術之流通。

五三　未能以科技貢獻人類，反以科技從事不法，或污染環境破壞生態，危害人類之生存。

五四　以非法或不正當的手段，謀取不當之利益；進財未能實踐君子愛財，取之有道。

五五　功利現實，唯求自己安穩，損及他人，枉顧道德與仁義；或對名利權勢貪得無厭。

五六　未經同意擅自取走他人物品，或以偷盜行竊；或以詐騙詐取之手段謀取他人財物。

五七　以奸詐詭計謀取財物，或以強勢搶奪財物；甚以擄人勒贖手段，謀財害命，傷天害理。

五八　以特權強橫謀取暴利；以官商勾結求取財利，由是非法侵吞公款，奪取人民之財。

五九　為圖謀私利，假公濟私，為公浪費公帑，侵害公眾利益；為私侵佔公司他人財物。

六十　剽竊他人技能之智慧財產權，竊取謀利。

六一　以權官奸巧之不實手段，謀求職位昇遷。

六二　憑財勢或惡勢，奸巧地爭得權位，並依權勢營取非分之財，聚財後驕縱又奢靡。

六三　為人不守本分，常起分外營求之心，妄想鑽謀名利富貴，卻不肯腳踏實地努力工作。

六四　欠人財物久久不肯償還；或利用惡勢力及各種欺壓手段，強取豪奪他人的財物。

六五　待人不公，偏袒承歡者，排斥不喜歡者；對部屬不關心，對傭人頤指氣使不關切。

六六　投資理財心存僥倖，急功近利，好高騖遠，不務實際，有不勞而獲之投機行為。

六七　心存貪婪無厭，沈迷賭博、簽賭或電玩等違法之行為，勞命傷財又敗壞善良風俗。

六八　安逸享樂，恣意妄為，飽暖思淫慾；甚放縱邪淫，染病傷身又破財，反天理倫常。

六九　已婚男女異常交往，破壞夫妻感情與婚姻生活，影響家庭幸福，其行為違反倫理道德。

七十　未婚者性開放，易染病傷身且違反人性之倫常，對未來婚姻之幸福美滿影響甚巨。

七一　以貌取人，見貌美者，心起非分之妄想；或生邪淫惡念；甚以卑鄙手段強暴傷害。

七二　縱情肆慾，放縱邪淫，不分年齡、親疏、長幼而亂倫，嚴重悖逆天理之人倫綱常。

七三　萬惡淫為首，以姿色或色情追求名利，其行為易使人起邪淫惡念，此違逆天理倫常。

七四　以科技傳播色情，從事色情，促使色情氾濫，嚴重敗壞風俗，悖逆天理之倫常道德。

七五　所為背離人倫綱常，道德仁義，傷天害理之事，未能懸崖勒馬，及時回頭而不為。

七六　平時講話之速度、音量不適當；或講話喜好拐彎抹角；或輕言不實，話多且無好話。

七七　為人常以不實之妄語，謊騙他人；或是為口是心非，表裏不一，笑裡藏刀之僞君子。

七八　以巧語詐騙他人；以花言訕謗他人；以色語，戲逗他人；以是非之言，批評他人。

七九　口言輕浮不端之語，舉止動作粗俗不雅；說話未能恰如其分，或有打岔不禮之習。

八十　講話好誇大或強出頭，甚或傷人；或經常閒談無意之事，論人是非或多管閒事。

八一　搬弄是非，挑撥離間，破壞人與人感情；或口出粗暴邪僻穢語，惡口罵人，缺口德。

八二　好講他人的缺點醜事，掩蔽他人的優點，誇耀自己的優點長處，掩飾自己的短處。

八三　好聞讚嘆之語，聞及生歡喜，而起驕傲心；厭聞逆耳之言，聞及生煩惱，而起懷恨心。

八四　成功於順境之時，未能自謙而心生驕慢；而失敗於逆境時，未能自勉而怨天尤人。

八五　受他人恩惠，未以誠心生知恩報恩之心。受別人誹謗或欺辱，起懷恨或報復之心。

八六　他人有急需時，未能慨然濟助他人之急；他人有危險時，未能立即救助他人之危。

八七　見人成就，未生歡喜心以成人之美，反心生嫉妒；見人挫敗，未與安慰而幸災樂禍。

八八　貪念重貪求多，心被貪念束縛而不得自在，常非分奢求，不能遂心，即起無明而生煩惱。

八九　為人心量狹小，不能包容他人，或寬恕別人之過；平時喜好計較，喜歡貪小便宜。

九十　惡緣現前，不能容忍一時之氣，隨即心生煩惱，並懷恨於心，心中常起報復之念。

九一　眼見耳聞，稍不順心意，隨即心生不悅；或眼見人、事、物，尚會起不順眼之心念。

九二　為人處世，尚有猜忌、懷疑、嫉妒之心；或慳貪吝嗇，不肯施捨，或捨而生悔心。

九三　貶抑正人，排拒賢人，誹謗有道德之人；破壞別人的名譽和人格，還自以為正直。

九四　學識博或地位高，而品德涵養未相對提昇；濁惡當令，未能操守人倫道德，肩負中流砥柱【學為人師，行為世範】而隨波逐流。

九五　看別人優點自我學習，見他人缺點自我反照，有則改之，無則嘉勉，此未能落實。

九六　未能常思己過，反常見他人之過；犯善小而不為，惡小而為之過。

九七　內自謙外禮讓，存以溫和、善良、恭敬、節儉、謙讓之心，待人處事接物，尚未落實。

九八　己所不欲，勿施於人；律己要嚴，待人要寬；逆來順受，順來不貪著。尚未落實。

九九　自身之毛病習氣和種種過失，未能以慚愧心、懺悔心澈底痛而改之，並再而犯之。

一百　受持百過格，未能以羞恥心、畏懼心、勇猛心，具體落實【日日知非，日日改過】。

手中一冊百過格　明鏡當台返照我

毛病習氣種種過　明照遁形無處躲

明察自省隨改過　知過能改善之頭

改過遷善積極做　立命修福並積德

吉慶祥福常左右　禍殃災厄永離我

如是勝緣皆可得　彼此不分您和我

同心協力大家做　介紹流通百過格

定能人手各一冊　以此明鏡常照我

人人皆能如是做　移風易俗感天和

千祥瑞氣盈滿宙　諸君流通之勝果

百過格流通之因緣

願以此因緣　消除眾惡業
增長諸善根　人人盡倫常
天災與人禍　所有刀兵劫
悉皆盡消滅　災禍永不起
風雨常調順　人民悉安寧
以此勝因緣　善因滿人間
善緣時時顯　善果處處現

二〇〇〇年三月　恭印累計八十萬冊

百過格

倡印、印贈者：妙音淨宗學苑
網址：**www.Buddhaya.org**
電話：(〇二)二九九九一八一九
傳真：(〇二)二九九一七九六
郵撥：一八三一四七五九　廖榮尉
地址：台北縣三重市重新路五段六〇九巷一八號七樓

免費贈閱・敬請大家廣為介紹流通









受持百過格

日思百過　迎納千祥百福

知過能改　遠離災禍百殃

勤息修正　必得心想事成

人人皆受持

善因滿人間　善緣時時顯

善果處處現　祥瑞盈滿天

天天無憂天　年年歡喜年

Printed in Taiwan (This book not to be sold.)

FOR FREE DISTRIBUTION